

Инструкция по домашнему уходу для людей с респираторными симптомами

Во время текущей вспышки коронавирусного заболевания-2019 (COVID-19) есть вероятность, что многие люди с симптомами простуды и гриппа заражены COVID-19. Большинству людей не требуется посещение врача или тестирование на COVID-19, потому что болезнь будет протекать в легкой форме, и они выздоровеют дома. В то же время, людям 65 лет и старше, беременным женщинам, лицам, имеющим проблемы со здоровьем, такие как хроническое заболевание или слабая иммунная система, нужно позвонить своему врачу на раннем этапе, потому что они подвергаются более высокому риску серьезных заболеваний.

Данные рекомендации содержат инструкцию по домашнему уходу для людей с симптомами COVID-19, включающими в себя повышение температуры тела, кашель, одышку или затруднённое дыхание. Симптомами также могут быть озноб, боль в теле, боль в горле, головная боль, диарея, тошнота/рвота и насморк.

Домашний уход

Специфическое лечение для вируса, вызывающего COVID-19, отсутствует. Вы можете предпринять следующие шаги, чтобы помочь себе выздороветь:

- Отдыхайте
- Пейте много жидкости
- Принимайте ацетаминофен (Tylenol®), чтобы понизить температуру и облегчить боль.
- Обратите внимание, что детям младше 2 лет нельзя давать безрецептурные лекарственные средства без предварительной консультации с врачом.
- Обратите внимание, что эти лекарственные средства не «лечат» болезнь и не предотвращают распространение микробов.

Обращение за медицинской помощью

Своевременно обратитесь за медицинской помощью при ухудшении симптомов (например, затруднённое дыхание). Позвоните своему врачу как можно раньше, если вы находитесь в группе риска развития серьёзной болезни. Если вам нужна помощь с поиском врача или психолога, пожалуйста, позвоните по номеру 2-1-1.

Позвоните заранее, прежде чем посетить своего врача: возможно, вы получите совет по телефону, в том числе, сможете обсудить со своим врачом необходимость осмотра или тестирования. Если вы всё же идёте в медицинское учреждение, наденьте маску перед входом в помещение, чтобы не заразить других людей.

За медицинской помощью рекомендуется обращаться при наличии таких серьёзных симптомов как:



Лица с симптомами, опасными для жизни, должны позвонить 911. Скажите диспетчеру, что у вас может быть COVID-19. По возможности, наденьте маску до прибытия службы неотложной помощи.

COVID-19 может стать причиной стресса. Посетите веб-страницу publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/, чтобы узнать, как заботиться о своем психическом здоровье и поддерживать близких. Если вам нужно поговорить с кем-то о своем психическом здоровье, свяжитесь со своим врачом или позвоните на круглосуточную «горячую линию» Департамента центра психического здоровья округа Лос-Анджелес по номеру (800) 854-7771.

ЗАЩИТА ДРУГИХ ЛЮДЕЙ

Выполняйте нижеуказанные шаги, чтобы помочь предотвратить распространение болезни между людьми в вашем доме и сообществе.

Оставайтесь дома, кроме случаев получения медицинской помощи

- Не ходите на работу, в школу или общественные места.
- Оставайтесь дома минимум 7 дней после первого появления симптомов И минимум 3 дня после выздоровления. Выздоровление означает отсутствие повышенной температуры тела в течение 72 часов без использования жаропонижающих средств и улучшение респираторных симптомов (т.е. кашель, одышка).
- Если вам нужно покинуть дом во время болезни, не пользуйтесь общественным транспортом. По возможности, используйте личное транспортное средство. Если вы не водите машину, обеспечьте максимально возможное расстояние между собой и водителем, держите окна открытыми и, по возможности, наденьте маску.
- Если вам некому помочь, попросите, чтобы, по возможности, продукты и другие необходимые вещи вам оставляли у двери. Если вам нужно встретить кого-то у двери, надевайте маску.

Изолируйте себя от других людей в доме

- По мере возможности, находитесь в одной отдельной комнате и вдали от других людей в своём доме. Особенно важно соблюдать дистанцию с людьми, находящимися в группе риска развития серьёзного заболевания. Если это возможно, рассмотрите для них вариант отдельного проживания.

- Используйте отдельную ванную комнату. Если это невозможно, убирайте ванную комнату после использования (см. ниже).
- Старайтесь находиться на расстоянии минимум 6 футов (2 метров) от других людей.
- По возможности, открывайте окна или используйте вентилятор или кондиционер в общих помещениях в доме, чтобы обеспечить хорошую вентиляцию.
- Не принимайте гостей и ограничьте количество человек в своём доме.
- Не занимайтесь домашними животными или другими животными во время болезни.
- Не готовьте и не подавайте еду другим во время болезни.

Носите маску, когда находитесь в окружении других людей

Вы должны надевать маску, когда находитесь в окружении других людей (например, в одной комнате или в одном транспортном средстве) или домашних животных и перед посещением больницы или кабинета врача. Если вы не можете носить маску (например, из-за того, что она вызывает трудности с дыханием), то люди, живущие с вами, не должны находиться с вами в одной комнате. Если им необходимо войти в вашу комнату, они должны надевать маску. После выхода из комнаты они должны немедленно вымыть руки, снять и выбросить маску, а затем снова помыть руки.

Прикрывайтесь при кашле и чихании

Прикрывайте рот и нос салфеткой при кашле или чихании. Выбрасывайте использованные салфетки в герметичное мусорное ведро и немедленно мойте руки.

Избегайте общего пользования личными бытовыми предметами

Не пользуйтесь одной и той же посудой, питьевыми стаканами, кружками, столовыми приборами, полотенцами или постельным бельем с другими людьми или домашними животными в своём доме. Тщательно промывайте их с мылом и водой после использования.

Часто мойте руки

Часто и тщательно мойте руки, особенно после высмаркивания, кашля или чихания, после посещения туалета и перед приёмом пищи или приготовлением еды. Используйте мыло и воду минимум 20 секунд. Если мыло и вода недоступны, используйте дезинфицирующее средство для рук, которое содержит не менее 60% спирта. Покройте всю поверхность рук и потрите их вместе, пока не появится ощущение сухости. Используйте мыло и воду, если руки выглядят грязными.

Ежедневно очищайте и дезинфицируйте все поверхности, которых часто касаетесь

Часто используемые поверхности включают в себя кухонные столы, столешницы, дверные ручки, сантехнику, унитазы, телефоны, клавиатуры, планшеты и прикроватные тумбочки. Также очищайте и дезинфицируйте любые поверхности, на которых могут оставаться биологические жидкости организма. Используйте бытовые чистящие и дезинфицирующие спреи или салфетки в соответствии с указаниями на этикетке продукта. См. инструкцию по уборке *«Предупредите распространение респираторных болезней у себя дома»* на веб-сайте Общественного здравоохранения.

ПОГОВОРИТЕ СО СВОИМИ ТЕСНЫМИ КОНТАКТАМИ

Карантин

Люди, проживающие с вами в доме, ваши близкие партнёры, лица, осуществляющие уход за вами, а также люди, которые находились с вами на расстоянии менее 6 футов (2 метров) более 10 минут, когда у вас наблюдались симптомы, считаются «тесными контактами». Так как эти тесные контакты могли быть подвержены вирусу, есть вероятность, что они заразятся COVID-19. Они должны самостоятельно провести карантин дома, даже при хорошем самочувствии, так как на появление симптомов может уйти от 2 до 14 дней. См. [«Рекомендации по домашнему карантину для тех, кто имел контакт с COVID-19»](#).

Уборка

Лица, осуществляющие уход за вами, и ваши домочадцы должны надевать одноразовую маску и перчатки, если они убираются в вашей комнате или ванной или вступают в контакт с вашими телесными жидкостями и/или выделениями (такими как пот, слюна, мокрота, носовая слизь, рвота, моча или диарея). После окончания уборки они должны снять и выбросить перчатки, вымыть руки, затем снять и выбросить маску и снова вымыть руки.